دليلك في المطبخ
لإعداد الحساء





















إلى كل من كلم فى سبيل الله ...

إلى كل من تألم فى سبيل الله...

إلى كل من قام على ثغر الإطعام والتمريض...

إلى كل مجاهد ومجاهدة...

نهدى هذا العمل....




توصيات





يجمع هذا الكتيب عددا من الوصفات لإعداد الحساء، وقد اعتمدت هذه الوصفات على أبسط المكونات، كما أنها قابلة إلى الإضافة والتعديل حسب الرغبة كإضافة بعض التوابل والبهارات أو اللحوم أو الاستغناء عن بعض المكونات، وبالتالي فإن كل وصفة يمكن تطويرها أو اختزالها حسب توفر المكونات لإعدادها.



إن إتقان فن الطبخ فيه خير كثير لمن أراد به خدمة المجاهدين ودعمهم ونصرتهم، فالله الله في إخلاص النية لله وإتقان العمل في سبيله.

نسأل الله أن يجعل هذا الكتيب عملا صالحا ونافعا ومتقبلا..



وهو هدية للمرابطين على الثغور خاصة، وللمسلمين عامة.





ملاحظة: هذه الوصفات تناسب حجم قدر متوسط وتكفي خمسة أشخاص تقريبا.











المحتوى













القليل من اللحم بالعظم
حبتين من البصل
فصين من الثوم
ملعقتين كبيرتين من العدس
كأس من الطحين
بعض الباستا المقطعة قطعا صغيرة
٣ ملاعق كبيرة من الزيت
كيس من الطماطم المصنعة
كزبرة
التوابل: ملح وفلفل أسود وكمون وقرفة وبهارات مشكلة ومرق دجاج..

حســاء الحـريرة



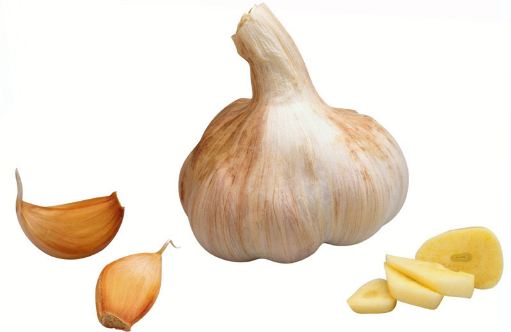
يقطع البصل والثوم تقطيعا ناعما ويطبخان مع اللحم والزيت والتوابل والعدس والطماطم معا، ثم يضاف الماء ليملأ القدر ويترك الخليط يغلي إلى أن ينضج اللحم.

بعد ذلك يضاف إلى الخليط بعض الباستا المقطعة قطعا صغيرة ثم يخلط الطحين جيدا بالماء حتى يصبح شكله سائلا ويضاف إلى الخليط تدريجيا مع التحريك المستمر.

يترك الحساء ليغلي قليلا ثم تقطع الكزبرة وتنثر فوقه ويزاح من النار.

* يمكن إضافة الفلفل الحار عند الطبخ حسب الرغبة.

* يتناول هذا الحساء مع بعض الليمون.





القليل من اللحم بالعظم
حبتين من البطاطا
حبتين من الجزر
حبتين من البصل
فصين من الثوم
٣ ملاعق كبيرة من الزيت
صفار بيضة وحبة ليمون
خمسة ملاعق كبيرة من الأرز
كزبرة
التوابل: ملح وفلفل أسود وقرفة وهيل ومرق دجاج..

حســاء الأرز



يقطع البصل والثوم تقطيعا ناعما ويطبخان مع اللحم والزيت والتوابل معا على النار، ثم يضاف القليل من الماء ويترك الخليط يغلي إلى أن ينضج اللحم.

بعد ذلك يضاف إلى الخليط البطاطا والجزر المقطعة قطعا صغيرة ويضاف الماء إلى أن يملأ القدر. ثم يترك الحساء ليغلي قليلا ثم يضاف الأرز، وبعدما تنضج الخضار يخلط صفار البيض مع الليمون ويضاف تدريجيا إلى الخليط مع التحريك المستمر، ثم يترك الحساء ليغلي قليلا وتقطع الكزبرة وتنثر فوقه ويزاح من النار.

* يمكن إضافة الفلفل الحار عند الطبخ حسب الرغبة. ويمكن استعمال لحم الدجاج بدل اللحوم الأخرى لطعم أطيب.





خمس حبات من البطاطا
حبتين من البصل
فصين من الثوم
٣ ملاعق كبيرة من الزيت
كزبرة

التوابل: ملح وفلفل أسود ومرق دجاج..

حساء البطاطا



يقطع كل من البطاطا والبصل والثوم ثم يطبخ الكل مع التوابل والزيت على النار.
ثم يضاف الماء ليملأ القدر ويترك ليغلي إلى أن تنضج البطاطا، ثم تضاف إليه الكزبرة المقطعة ويزاح من النار.
بعد أن يبرد قليلا يطحن الخليط جيدا بالخلاط أو مطحنة الخضار اليدوية حتى يصبح حساءا كثيفا ومتجانسا.
* يمكن إضافة الفلفل الحار والكمون عند الطبخ حسب الرغبة.
* كما يمكن إضافة القرع الأخضر أو الأحمر مع البطاطا بدل البطاطا لوحدها وأيضا يمكن إضافة الطماطم المصنعة.
* يتناول هذا الحساء مع بعض الليمون.








القليل من اللحم بالعظم
حبتين من البصل
فصين من الثوم
حبة قرع أخضر
حبة بطاطا و حبتين من الجزر
بعض الباستا المقطعة قطعا صغيرة
٣ ملاعق كبيرة من الزيت
كيس من الطماطم المصنعة
كزبرة
التوابل: ملح وفلفل أسود وكمون وقرفة وبهارات مشكلة ومرق دجاج..

حساء اللحم بالخضار



يقطع البصل والثوم تقطيعا ناعما ويطبخان مع اللحم والزيت والطماطم والتوابل معا على النار، ثم يضاف القليل من الماء ويترك الخليط يغلي إلى أن ينضج اللحم.

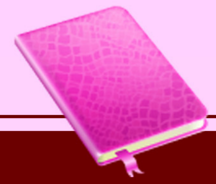
بعد ذلك يضاف إلى الخليط البطاطا والجزر والقرع الأخضر مقطعة قطعا كبيرة ويضاف الماء إلى أن يملأ القدر. ثم يترك الحساء ليغلي وبعدما تنضج الخضار تنزع من القدر وتخلط جيدا بالخلاط أو يدويا ثم تعاد مرة أخرى للقدر وتخلط.

بعد ذلك تقطع بعض الباستا وتضاف إلى الحساء وبعد أن يغلي قليلا تقطع الكزبرة وتنثر فوقه ويزاح من النار.

* يمكن إضافة الفلفل الحار عند الطبخ حسب الرغبة. كما يمكن تقطيع الخضار إلى قطع صغيرة بدل الطحن بالخلاط.

* يتناول هذا الحساء مع بعض الليمون.







القليل من اللحم بالعظم
حبتين من البصل
فصين من الثوم
حبة قرع أخضر وقطعة من القرع الأحمر
حبة بطاطا و حبتين من الجزر
٣ ملاعق كبيرة من الزيت
كزبرة
التوابل: ملح وفلفل أسود وكمون وقرفة وبهارات مشكلة ومرق دجاج..

حساء الخضار



يقطع كل من البصل والثوم ويطبخان مع اللحم والزيت والتوابل على النار. ثم يضاف القليل من الماء إلى أن ينضج اللحم.

تضاف إليه بعد ذلك البطاطا والجزر والقرع الأخضر والقرع الأحمر ثم يضاف الماء ليملأ القدر ويترك الخليط ليغلي إلى أن تنضج الخضار، ثم تنزع جميعها من الحساء وتخلط بالخلاط أو يدويا وتعاد من جديد إلى القدر، وبعد أن يغلي الحساء تضاف إليه الكزبرة المقطعة ويزاح من النار.

يكون هذا الحساءا كثيفا ومتجانسا.

* يمكن إضافة الفلفل الحار عند الطبخ حسب الرغبة. كما يمكن إضافة قطعة أو قطعتين من جبنة المثلثات بخلطها مع قليل من الماء ثم إضافتها إلى الحساء لطعم أطيب.







بعض القطع من لحم الدجاج
حبتين من البصل
فصين من الثوم
حبتين من البطاطا
بعض الباستا المقطعة قطعا صغيرة
٣ ملاعق كبيرة من الزيت
كزبرة
التوابل: ملح وفلفل أسود وكمون وزنجبيل وقرفة وبهارات مشكلة ومرق دجاج..



حســاء الــدجاج



يغسل لحم الدجاج جيدا ببعض الملح والليمون ثم ينظف بالماء ويطبخ مع البصل والثوم والزيت والتوابل معا على النار، ثم بعد نضوج لحم الدجاج تضاف البطاطا والماء ويترك الخليط يغلي إلى أن تنضج البطاطا. بعد ذلك يزاح القدر من النار.

ثم ينزع لحم الدجاج على جنب ويخلط الحساء في الخلاط أو بمطحنة الخضار اليدوية حتى يصبح خليطا متجانسا وكثيفا ويقطع لحم الدجاج المطبوخ إلى قطع صغيرة تضاف إلى الحساء ثم ينثر عليه بعض الكزبرة المقطعة.

* يمكن إضافة أنواع أخرى من الخضروات في هذا الحساء مثل البازلاء والطماطم.



كوب كبير من العدس
حبتين من البصل
فصين من الثوم
٣ ملاعق كبيرة من الزيت
كيس من الطماطم المصنعة

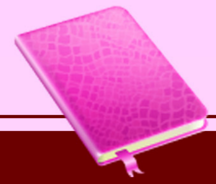
التوابل: ملح وفلفل أسود وكمون ومرق دجاج..

حساء العدس



يطبخ العدس والبصل والثوم والزيت والتوابل والطماطم معا على النار، ثم يضاف الماء ليملأ القدر ويترك ليغلي حتى ينضج العدس.
بعد ذلك يطحن الحساء في مطحنة يدوية وهذا أفضل أو خلاط ثم يزين بالكزبرة المقطعة كما يمكن أن يضاف إليه الفلفل الأخضر مقطع بشكل ناعم للتزيين.
* يمكن أيضا أن تضاف حبة من البطاطا في بداية الطبخ وتطحن مع العدس.
* هذا الحساء يمكن تقديمه مع الليمون حسب الرغبة.








بعض القطع من السمك
حبتين من البصل
فصين من الثوم
حبة من البطاطا
حبتين من الجزر
حبة فلفل أخضر
بعض الباستا المقطعة قطعا صغيرة
٣ ملاعق كبيرة من الزيت
كيس من الطماطم المصنعة وكزبرة
التوابل: ملح وفلفل أسود وكمون وقرفة وبهارات مشكلة ومرق دجاج..

حســاء الســمك



يقطع البصل والثوم تقطيعا ناعما ويطبخان مع السمك والزيت والطماطم والتوابل معا على النار، ثم يضاف القليل من الماء ويترك الخليط يغلي إلى أن ينضج السمك.

بعد ذلك يضاف إلى الخليط البطاطا والجزر والفلفل الأخضر مقطعة قطعا صغيرة ويضاف الماء إلى أن يملأ القدر. ثم يترك الحساء ليغلي، وبعدما تنضج الخضار تقطع بعض الباستا وتضاف إلى الحساء وبعد أن يغلي قليلا تقطع الكزبرة وتنثر فوقه ويزاح من النار.

* يمكن إضافة الفلفل الحار عند الطبخ حسب الرغبة. كما يمكن إضافة أنواع أخرى من الخضار مثل البازلاء والذرة وأيضا يمكن طحن الخضار بالخلاط.

* يتناول هذا الحساء مع بعض الليمون.



دليلك في المطبخ لإعداد الحساء

الحمد لله الذى
أطعمنى هذا ورزقنيه
من غير حول منى
ولا قوة

اللهم بارك لنا
فيما رزقتنا
وارزقنا خيرا منه

(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)

أمة الرحمن

جمعية أمة الرحمن للدعوة والتطوير